

FICHE PRATIQUE

« Détours en Viso »



Les Accompagnateurs de **DÉTOURS en Montagne**

Courriel : detours.montagne@orange.fr

Internet : <http://www.sejours-randonnee-montagne.com>

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement.
- La nourriture et l'hébergement en pension complète.
- Le transport du de la gare de gap au gîte en minibus aller/retour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'assurance annulation facultative (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
- L'assurance rapatriement conseillée (possibilité de s'adresser à GAN Assurances)
Attention, en Italie, le coût du rapatriement ou le transport secours est à la charge du randonneur.
- Les dépenses personnelles (apéritifs et vin).

GROUPE de 4 à 08 personnes (à partir de 2 ou 3 personnes, moyennant supplément)

ENCADREMENT

Marc VINCENT : Accompagnateur En Montagne diplômé Brevet d'Etat

- habilitation tourisme préfectorale n° 005 090 001

- Assurance RCP MMA-BP 27-69921 OULLINS cedex

NIVEAU : Randonnée s'adressant à de bons marcheurs.

Sur un séjour de randonnée, la « difficulté » si l'on peut dire, consiste à avoir le niveau indiqué et « tenir » plusieurs jours consécutifs. Cela est bien différent d'une journée d'effort isolée avec la possibilité de se reposer le lendemain. Mais pensez aussi que la randonnée sera agrémentée de pauses régénératrices !

Le séjour « Détours en Viso » est d'un niveau 3 chaussures, presque 4 par moments = marcheur expérimenté.

Dénivelées par jour : entre 700 et 1300 m de dénivelée positive, quelques passages hors sentiers, mais pas de grosses difficultés techniques, quelques passages aériens malgré tout.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons parfois, hélas, des randonneurs qui souffrent de **courbatures, tendinites**.

Solution : habituez-vous à **boire au moins 1,5 litre d'eau** pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Ainsi, **pendant la randonnée vous les boirez facilement** et vous éviterez courbatures et tendinites.

PORTAGE / BAGAGES

Vous portez vos **affaires de la journée et un pique-nique** dans votre sac à dos, **ainsi que vos rechanges de linge, et linge de nuit pour le séjour..** (Ne surchargez pas, c'est vous qui portez, et vous pouvez laver du linge au refuge) Le plus lourd est la nourriture, mais elle sera préparée par les refuges.

HÉBERGEMENT / REPAS

Gîtes et refuges gardés en petits dortoirs.

Nous répartirons dans nos sacs les 2 pique niques, préparés par l'Accompagnateur !

ACCUEIL / DISPERSION

Le jour 1 vers 16h à la gare de Gap.

Retour le jour 7 vers 17-18h à la gare de Gap. Il vaut mieux prévoir une nuit de plus à l'hôtel vers Gap.

En cas de problème, vous pouvez appeler au 04 92 57 87 16 ou 06 84 79 04 84

ACCÈS

Par le train jusqu'à Gap ou Mont-Dauphin (je vous prends dans le minibus pour la suite du trajet)

Arrivée le soir vers 16h à Gap.

Pour ceux qui viennent en voiture, vous la laissez à la gare de Gap, ou Mont-Dauphin

www.viamichelin.fr

- Vous arrivez par le Nord : Grenoble / La Mure / col Bayard ou Col de Lus La Croix Haute/ Gap par la RN 85.

- Vous arrivez par le Sud : Aix en Provence – Sisteron – Gap.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- au moins 1,5 litre d'eau/pers./jr- boîte alimentaire hermétique, gobelets.- crème solaire - lunettes de soleil- pantalons courts ET longs pour se protéger du soleil.- bonnet, gants (en toute saison)- guêtres de pantalon (facultatif)- coupe vent, cape de pluie, vêtement chaud (fond de sac) | <ul style="list-style-type: none">- linge de toilette et de rechange- pharmacie personnelle***- Bonnes chaussures de marche- sac à dos (recommandé mini 40l.)- sac à viande ou drap- Appareil photo, jumelles ! |
|---|--|

*** dans la pharmacie personnelle :

- Crème solaire très protectrice pour la peau et les lèvres.
- Un rouleau d'élastoplaste 8 cm **OBLIGATOIRE** en prévention des ampoules, et pour tout traumatisme.
- Double peau : **COMPEED** pour les ampoules.
- Pensez à prendre des anti-inflammatoires et antalgiques type aspirine, Voltarène, imodium (Diarrhées), après avis auprès de votre médecin.
- Facultatif : contre les ronflements, les tampons «ear» en pharmacie.

POUR EN SAVOIR PLUS

SITE INTERNET

Le site de « Détours en Montagne » : www.sejours-randonnee-montagne.com. Vous y trouverez toute l'actualité des séjours que nous organisons.

Vous pouvez consulter les quelques conseils sur [le matériel de randonnée](#) sur notre site.

Vous pouvez aussi consulter le site internet du Parc National de Ecrins.

CARTOGRAPHIE Cartes IGN 3637 OT «Mont-Viso».

TRÈS IMPORTANT

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, niveau technique des participants...) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

« Détours En Montagne » (Marc VINCENT)

58 rue du jeu de paume, 05400 LA ROCHE-DES-ARNAUDS

TÉL : 04 92.57.87.16 Courriel : marc.vincent05@wanadoo.fr